

ZIMOWISKO ŁĘŻECZKI

02.02 – 07.02 2025

Przykładowy plan dnia:

godz. 08:00	pobudka, toaleta poranna
godz. 09:00 – 09:30	śniadanie
godz. 11:00 – 12:30	zajęcia programowe np. wycieczka do Poznania
godz. 13:30 – 15:00	przerwa, obiad
godz. 16:00 – 17:30	zajęcia ruchowe na sali (zabawy integracyjne)
godz. 18:30 – 19:00	kolacja
godz. 19:30 – 20:30	zabawy w grupach / salka fitness./Basen
godz. 20:30 – 22:00	powrót, zajęcia integracyjne, przygotowanie do dnia kolejnego, toaleta wieczorna
godz. 22:00	cisza nocna

Zabieramy sprzęt sportowy:

1. Dres
2. Komplet treningowy
3. Koszulki bawełniane treningowe x 3szt.
4. Buty piłkarskie: trawiaste (korki lane)
5. Dodatkowe getry 2 pary.
6. Kurtka Ortalionowa.
7. Plecak.
8. Ochraniacze.

Zabieramy odzież i dodatki:

1. Odzież zimową (czapki ,rękawiczki, szalik,komin)
 2. Odzież termoaktywną
 3. Koszulki na krótki rękaw.
 4. Buty zimowe, buty sportowe, klapki
 5. Kosmetyczkę z przyborami
 6. Bielizna na zmianę. /rzeczy do kąpieli
 7. Ręczniki (2 duże i 1 mały)
 8. Leki zażywane stale , trener musi o nich wiedzieć !!!
- Wszystkie telefony będzie przetrzymywał trener a kontakt z rodzicami będzie w wyznaczonych godzinach poobiednich.
 - Dzieci zabierają drobne pieniądze na zakupy. Jest możliwość przekazania pieniążków dla trenera i wydawanie codziennie wyznaczonej kwoty.
 - Zabieramy ulubione gry planszowe